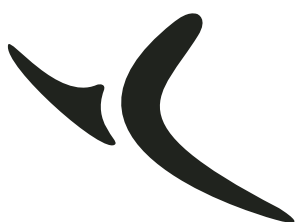
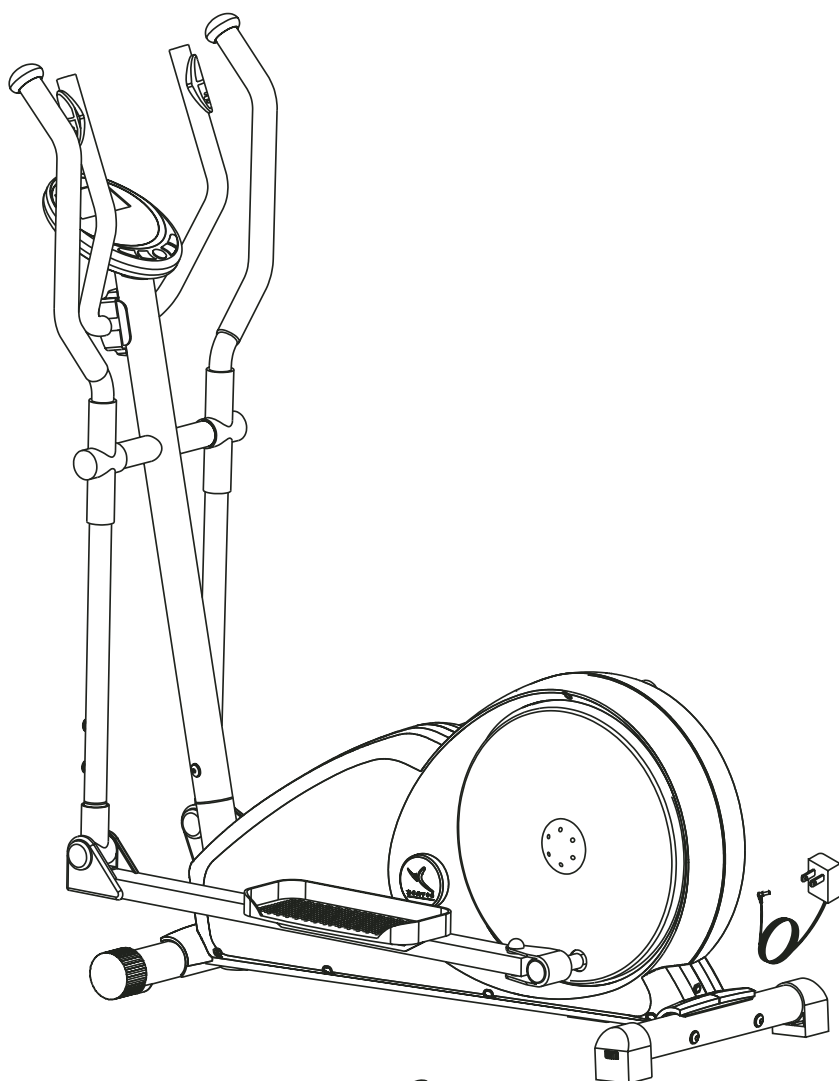


VE 750

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING

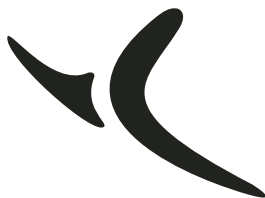
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию
Οδηγίες χρήσης
使用说明书



DOMYOS

VE 750

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Οδηγίες προς φύλαξη
请妥善保存说明书



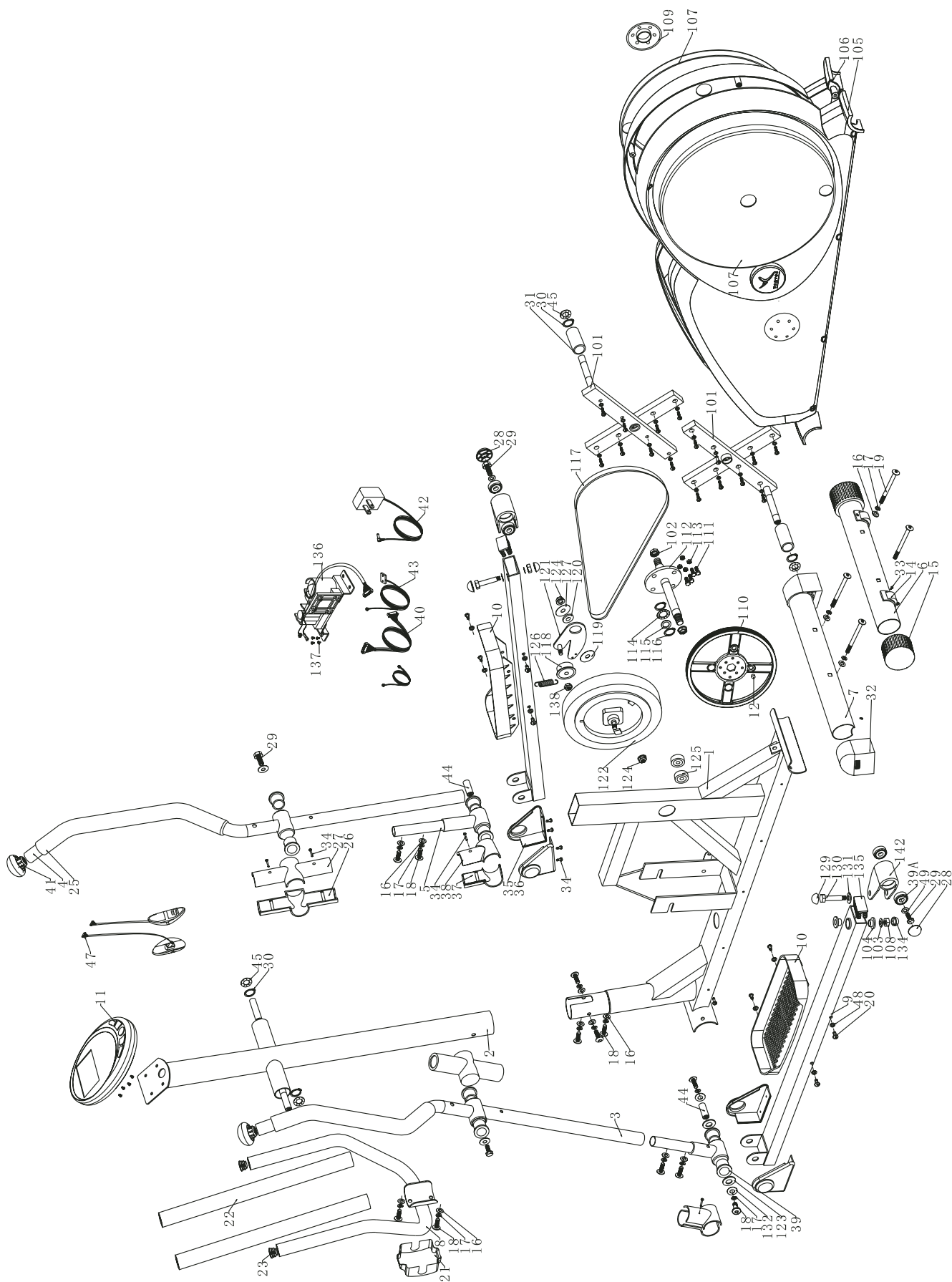
DOMYOS

decathlon
creation©

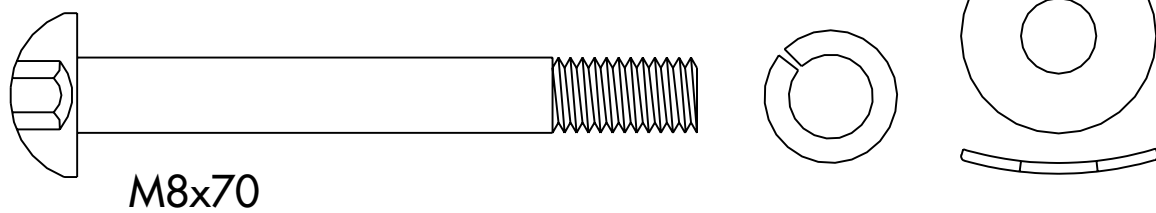
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中國製造 - Сделанов Китае

Réf. pack : 458.671 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品

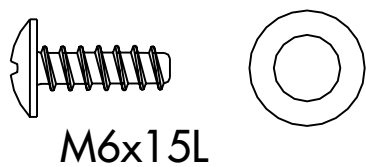




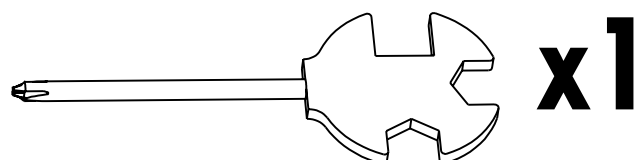
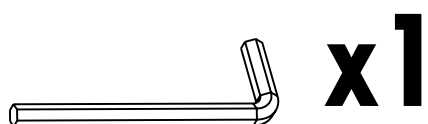
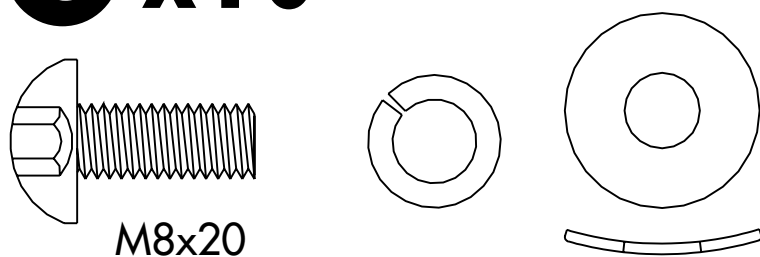
A x4

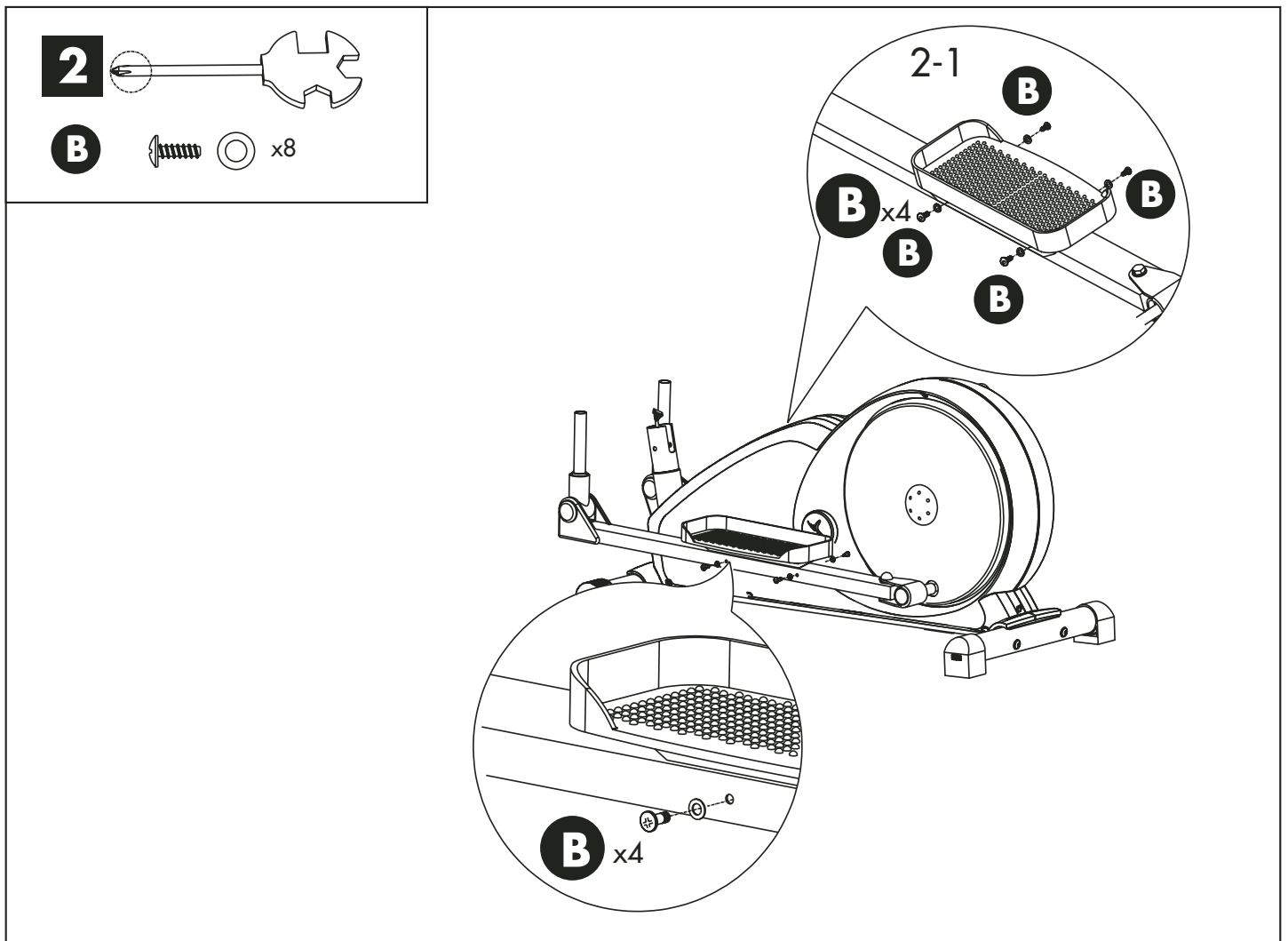
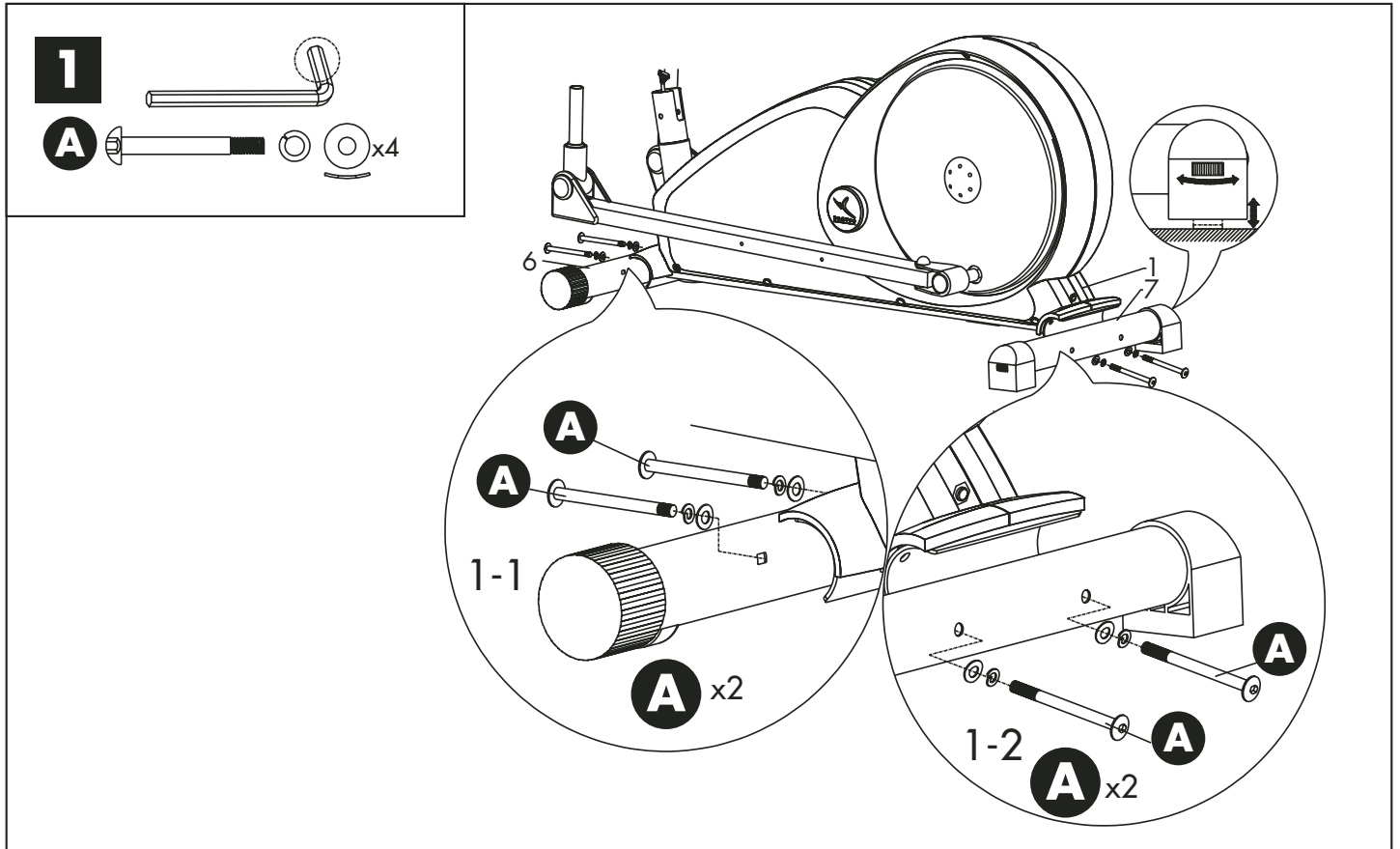


B x8



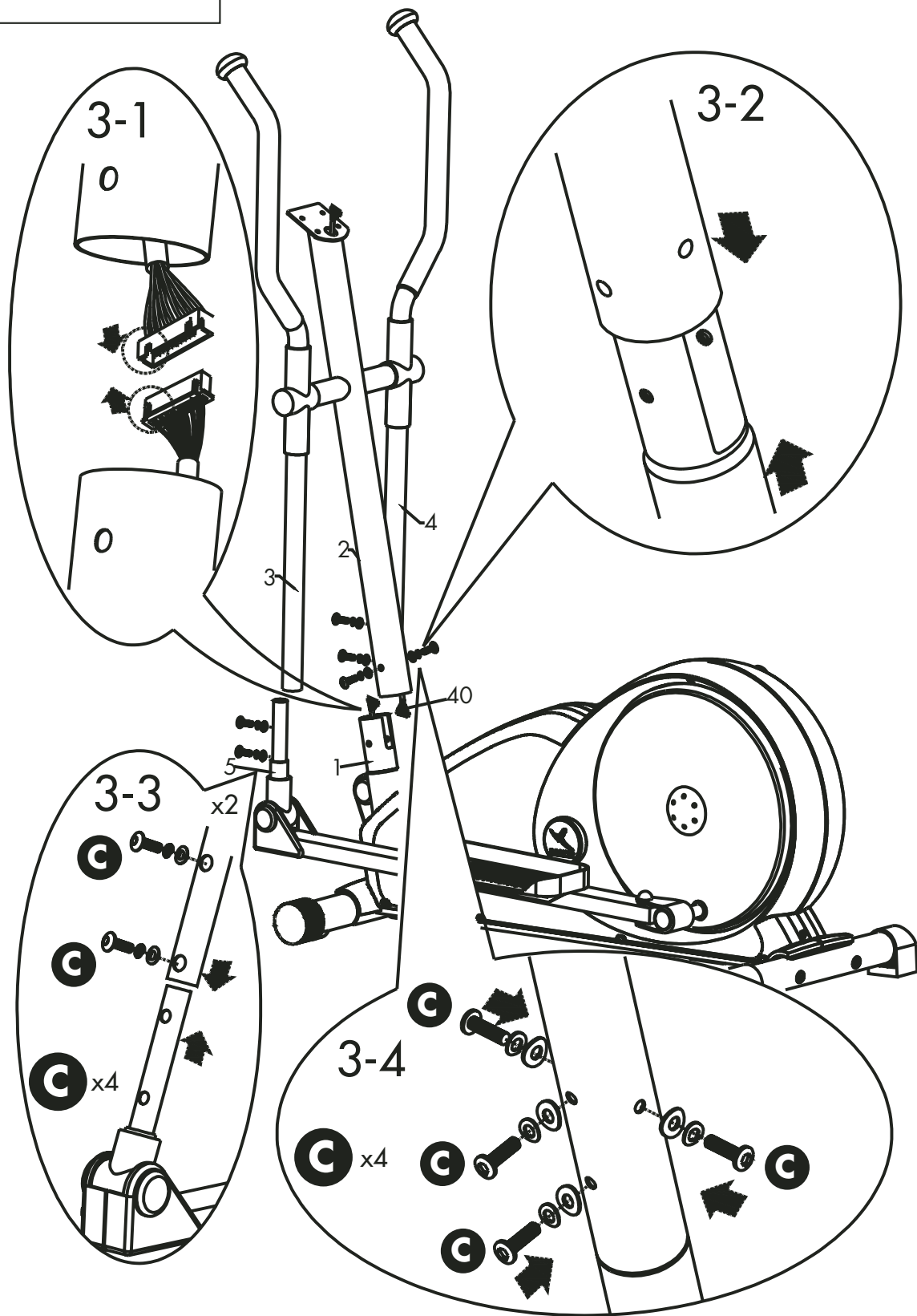
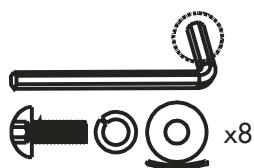
C x10

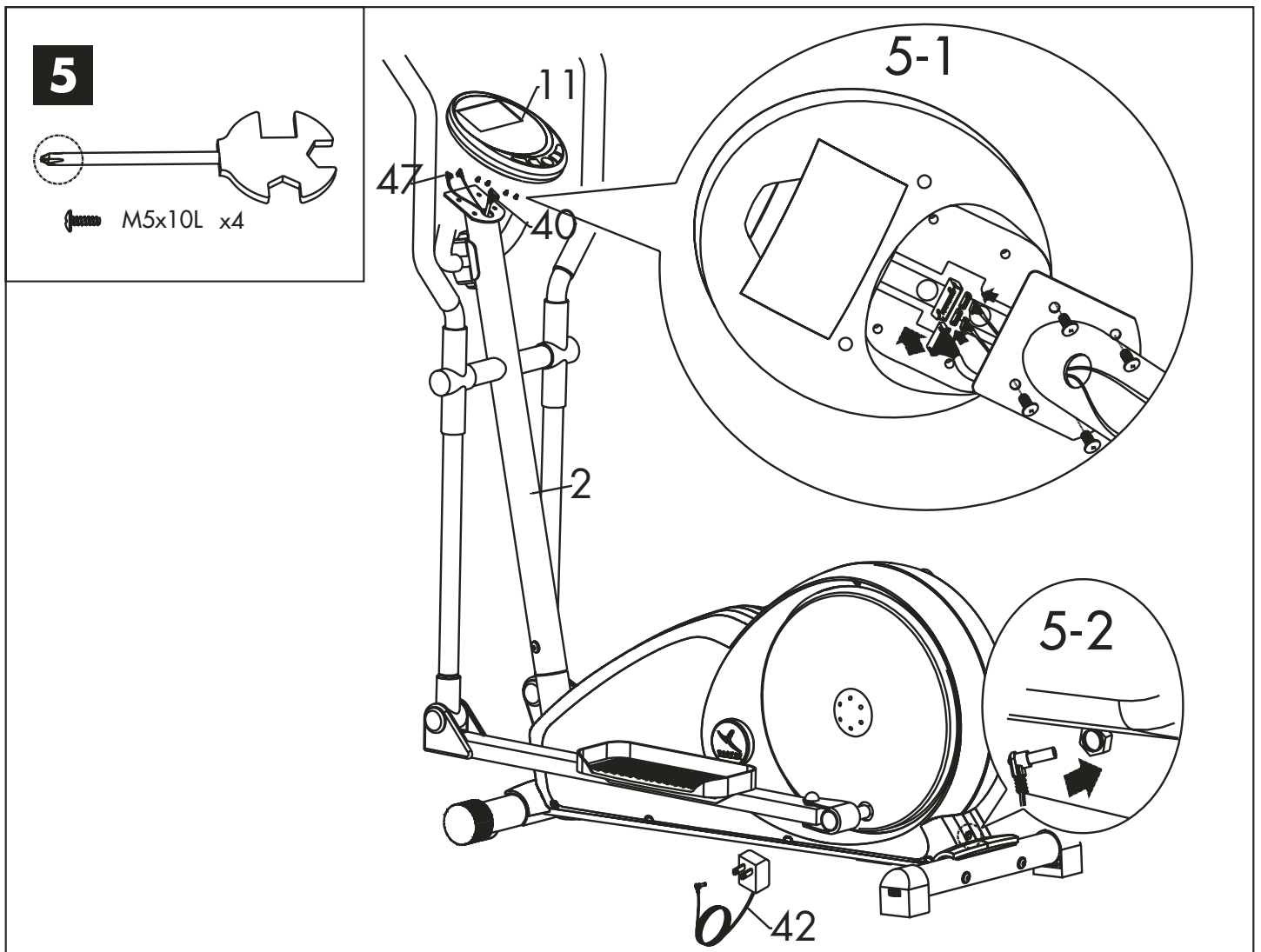
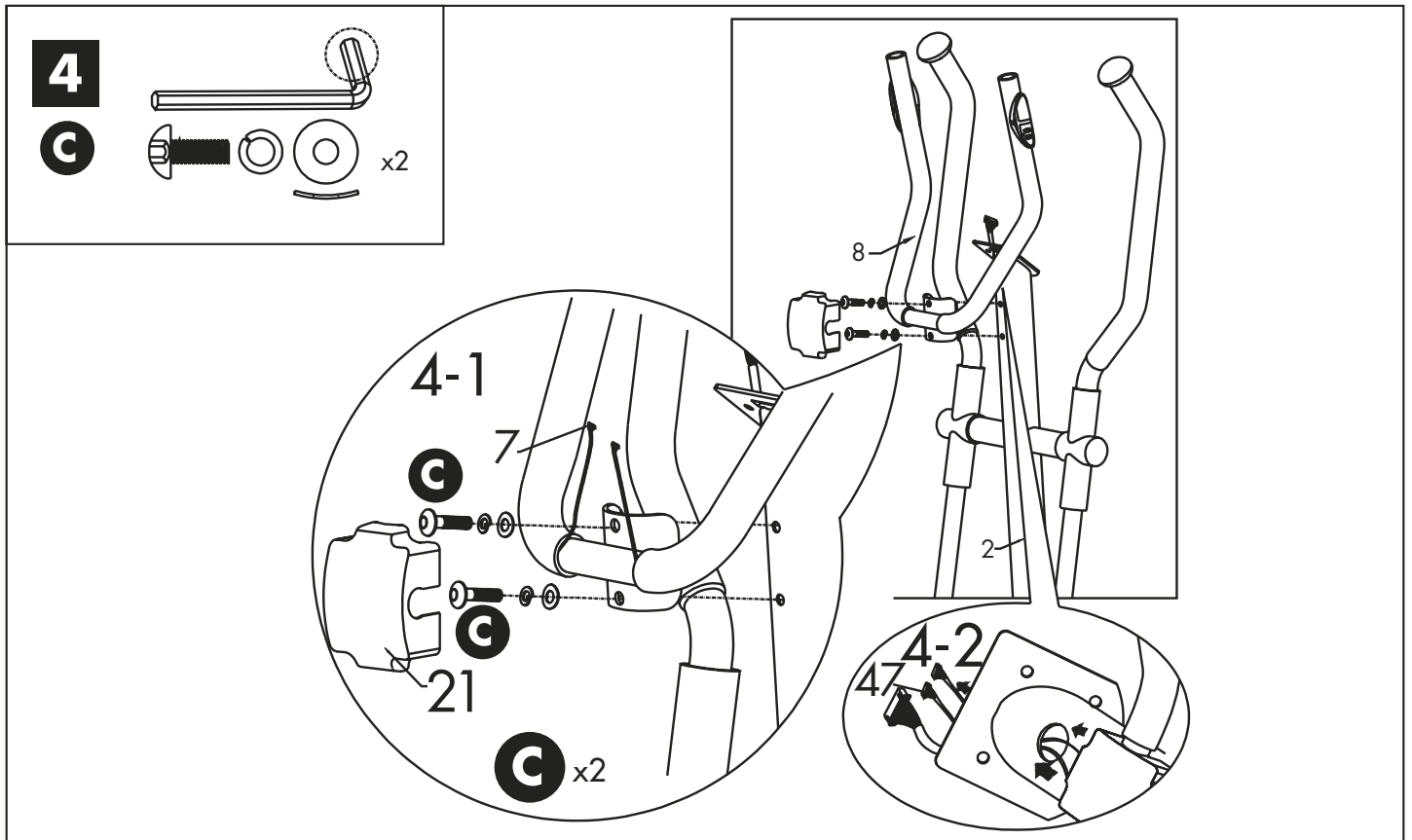




3

C

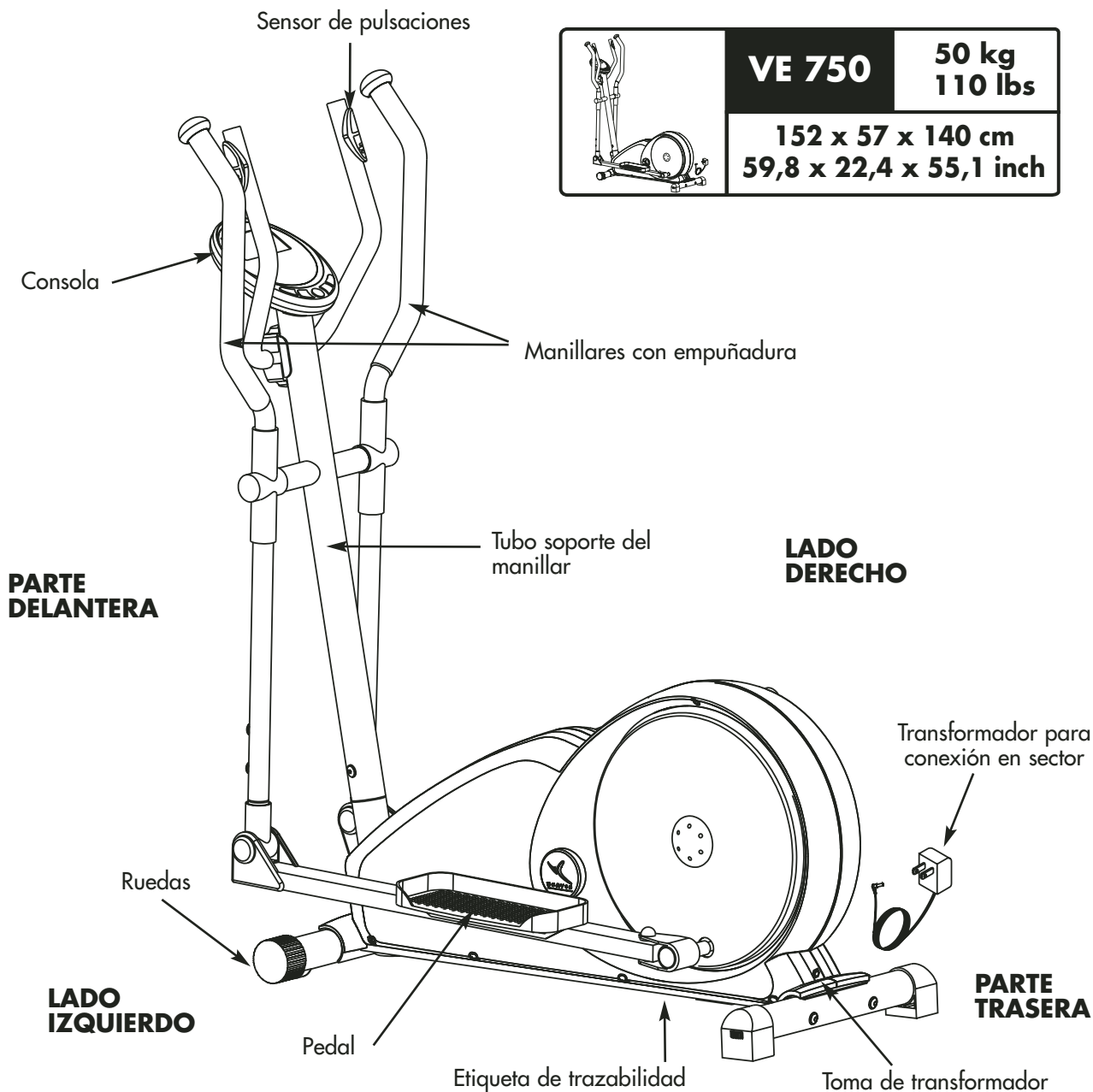




Has escogido un aparato "Fitness" de marca DOMYOS por lo que agradecemos tu confianza. Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todas las personas que aman el deporte puedan mantenerse en forma. De este producto, podemos decir que ha sido creado por deportistas y para deportistas. Si deseas hacer comentarios y/o sugerencias respecto a los productos DOMYOS, será para nosotros un auténtico placer recibirlos, para ello cuentas con el equipo de tu tienda habitual y con el departamento de comunicación de la marca DOMYOS.

Si desea escribirnos, puede mandarnos un e-mail a la dirección siguiente: domyos@decathlon.com.

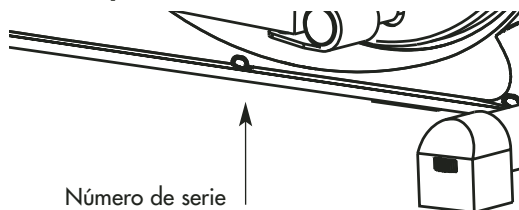
Te deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea de tu agrado.



Modelo N°: _____

Número de serie: _____

Para cualquier referencia ulterior,
procure inscribir el número de serie
en el espacio más arriba.



ADVERTENCIA

Leer todas las advertencias colocadas en el producto.

Antes de cualquier utilización de este equipo, leer todas las precauciones de utilización así como las instrucciones contenidas en este manual de utilización.

Conserve este manual para consultarlo ulteriormente.

PRESENTACIÓN

El VE750 es un aparato de puesta en forma de nueva generación.

Este producto está equipado con una transmisión magnética para proporcionar un gran confort al pedalear sin tirones.

El VE750 asocia los movimientos circulares de la bicicleta, los movimientos horizontales de la trayectoria del pie y los verticales del caminador: es, por tanto, un aparato completo. El movimiento elíptico hacia delante o hacia atrás de los pies asociado al de los brazos permite desarrollar los músculos de los brazos, dorsales, pectorales, glúteos, cuádriceps y pantorrillas.

SEGURIDAD

Advertencia: para reducir el riesgo de herida grave, lea las precauciones de empleo importantes a continuación antes de utilizar el producto.

1. Lea todas las instrucciones de este manual antes de utilizar el producto. No utilice este producto de otra manera que no sea la descrita en este manual. Conserve este manual durante toda la duración de vida del producto.

2. Este aparato cumple las normas europeas y chinas relativas a los productos fijos para entrenamiento, para uso doméstico y no terapéutico (EN-957-1, EN 957-9 clase HC / GB17498).

3. El montaje de este aparato debe ser realizado por un adulto.

4. Es el deber del propietario de asegurarse que todos los utilizadores del producto estén informados como conviene acerca de todas las precauciones de empleo.

5. Domyos se libera de cualquier responsabilidad en caso de reclamación para herida o daños a cualquier persona o propiedad resultando de la mala utilización de este producto por parte del comprador o cualquier otra persona.

6. El producto solo se destina a una utilización doméstica. No utilice el producto en un contexto comercial, alquiler o institucional.

7. Utilice este producto en el interior, al abrigo de la humedad y del polvo, en una superficie plana y sólida y en un espacio suficientemente amplio. Procure disponer de un espacio suficiente para el acceso y los desplazamientos al rededor de la bici con total seguridad. Para proteger el producto, cubrir el suelo con una alfombra debajo del producto.

8. El utilizador tiene la responsabilidad de asegurar el buen mantenimiento del aparato. Tras el montaje del producto y antes de cada utilización, controle que los elementos de fijación estén bien apretados y no sobresalgan. Verifique el estado de las piezas más expuestas al desgaste.

9. En caso de degradación de su producto, haga sustituir inmediatamente cualquier pieza desgastada o defectuosa por el Servicio Posventa de su tienda DECATHLON más cercana y no utilice el producto antes de su completa reparación.

10. No almacenar el producto en un lugar húmedo (borde de piscina, cuarto de baño,...)

11. Para la protección de sus pies durante el ejercicio, lleve zapatos de deporte. NO llevar prendas amplias o colgantes, que pueden ser atrapadas en la máquina. Retire todas sus joyas.

12. Ate su cabello a fin que no lo moleste durante el ejercicio.

13. Si siente un dolor o si padece vértigos mientras realiza el ejercicio, pare inmediatamente, descanse y consulte a su médico.

14. En cualquier momento, mantener a los niños y los animales domésticos alejados del producto.

15. No acercar sus manos y pies de las piezas en movimiento.

16. Antes de emprender este programa de ejercicios, es necesario consultar un médico a fin de asegurarse que no hay contraindicaciones; y especialmente si no ha practicado deporte desde hace varios años.

17. No deje sobresalir los dispositivos de reglaje.

18. No modifique su VE750.

19. Durante sus ejercicios no encorve su espalda, sino manténgalo recto.

20. Existen numerosos factores que pueden afectar a la precisión de lectura; el sensor de pulsaciones y el instrumento de medida de grasa corporal no son un equipo médico. El sensor de pulsaciones sólo sirve de ayuda para determinar la tendencia general de su frecuencia cardíaca. Asimismo, el instrumento de medición de grasa corporal sólo sirve para ayudarlo durante el ejercicio para determinar la tendencia general del consumo de grasa corporal.

21. Las personas que llevan implantado un estimulador cardíaco, un desfibrilador o cualquier otro equipo electrónico, deben saber que usan el captor de pulsaciones y el instrumento de medición de grasas corporales por su cuenta y riesgo. Antes de la primera utilización se recomienda una prueba bajo el control de un médico.

22. Se desaconseja el uso del sensor de pulsaciones y del instrumento de medición de grasa corporal a las mujeres embarazadas. Antes de cualquier utilización, consulte al médico.

23. Para subir o bajar o utilizar el producto, agárrese siempre al manillar.

24. Cualquier operación de montaje/desmontaje en la bicicleta estática debe ser efectuada con cuidado.

25. Cuando termina su ejercicio, padelee disminuyendo progresivamente la velocidad hasta la parada completa de los pedales.

26. Peso máximo del utilizador: 110 kg – 242 libras.

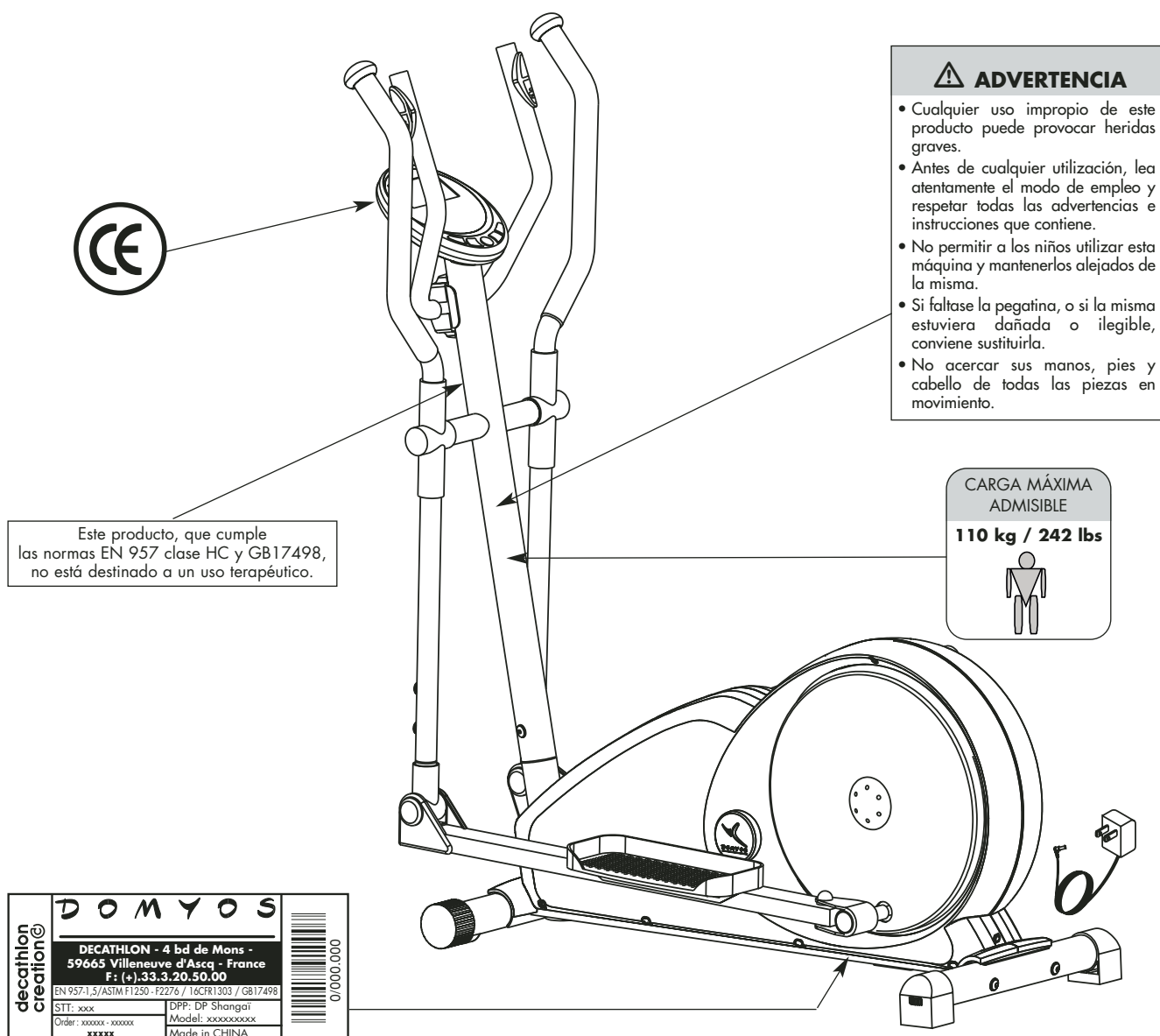
27. Solo debe haber una sola persona sobre el producto durante el ejercicio

28. Limpie con una esponja húmeda. Bien aclarar y secar.

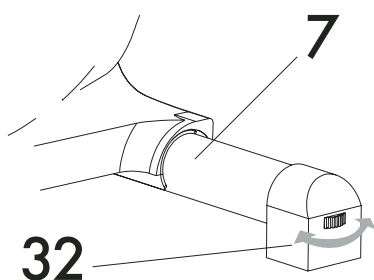
ADVERTENCIA

Antes de emprender este programa de ejercicios, consulte a un médico. Esto es especialmente importante para las personas de más de 35 años o que hayan tenido problemas de salud anteriormente. Lea todas las instrucciones antes de su utilización.

Los adhesivos ilustrados de esta página se han pegado en el aparato en los lugares representados más abajo. En caso de que alguno falte o sea ilegible, póngase en contacto con una tienda de DECATHLON y pida uno de repuesto gratuito. Vuelva a colocar el adhesivo en el aparato en el lugar indicado.



AJUSTES

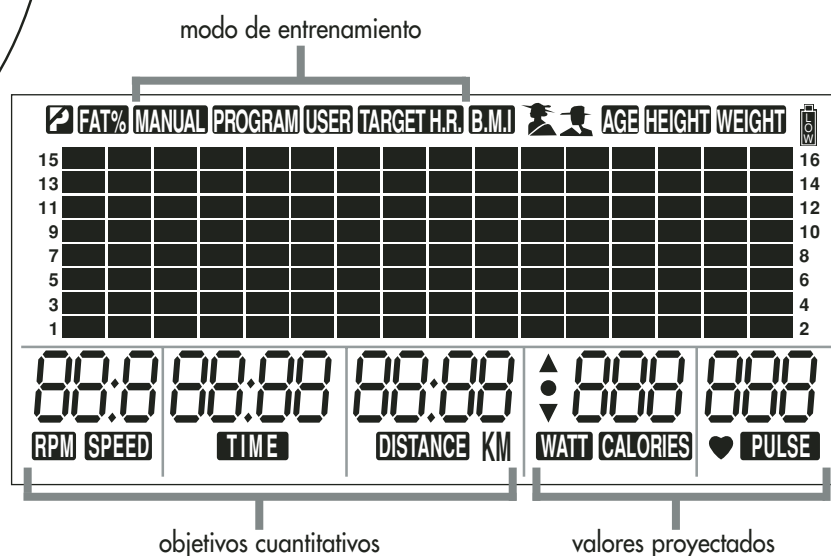
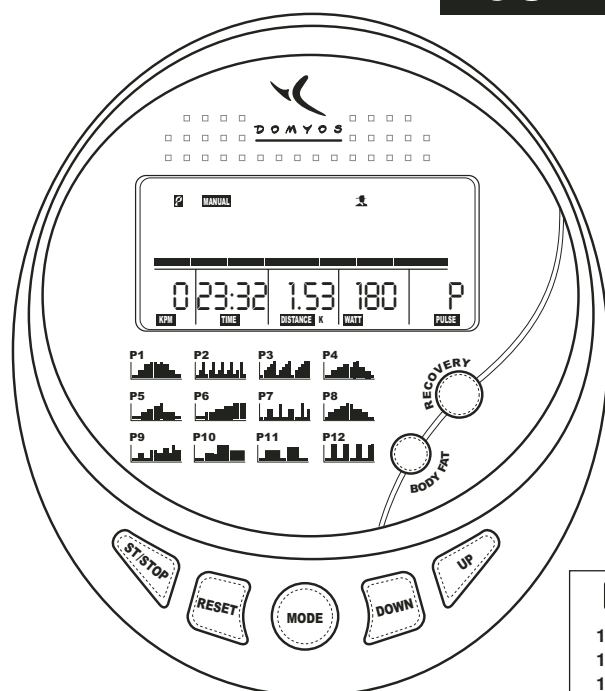


Advertencia: es necesario bajar de la bicicleta elíptica para realizar cualquier ajuste.

NIVELACIÓN DE LA BICICLETA

En caso de inestabilidad de la bicicleta durante su uso, gire una de las ruedas de ajuste del soporte posterior del pie hasta que deje de estar inestable.

CONSOLA VE750



LAS TECLAS DE LA CONSOLA

ST/STOP

Inicia y detiene el ejercicio. Si está en modo PARADA aparecerá una pequeña «P» cruzada por una barra parpadeando en la parte superior izquierda de la pantalla. Para iniciar el entrenamiento, debe pulsar START/STOP

RESET

Pulsación breve:

Coloca la consola en modo de salida para elegir el modo de entrenamiento que desee: «MANUAL, PROGRAM, USER, TARGET HR» y para establecer los parámetros de los objetivos de entrenamiento: TIEMPO, CALORÍAS etc.

Pulsación larga:

Permite establecer parámetros para diferentes usuarios de U1 A U9 o elegir su propio perfil de usuario con los parámetros ya establecidos para un entrenamiento personalizado.

MODE

Permite seleccionar un modo de entrenamiento, como: MANUEL, USER, PROGRAM, etc., así como determinar un objetivo de medida, como los tiempos de entrenamiento, las calorías que se desean gastar o una frecuencia cardíaca objetivo.

Atención:

Tiene dos tipos de objetivos:

- los objetivos cuantitativos: tiempos de entrenamiento, distancia de entrenamiento y número de calorías que desea gastar.
- valores proyectados: la frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto y la potencia de pedalada objetivo en vatios.

Le aconsejamos fijarse, para el entrenamiento, una combinación de un solo objetivo cuantitativo con un solo valor proyectado.

Ejemplo: 30 minutos de entrenamiento a 100 pulsaciones del corazón por minuto.

UP/DOWN

Aumenta o disminuye un dato o selecciona el último o siguiente criterio de entre las opciones o los valores proyectados

RECOVERY

La función de recuperación evalúa su nivel de forma cardiovascular midiendo el valor bajo de su frecuencia cardíaca al final del ejercicio.

Pulse RECOVERY, mantenga los sensores de pulsación y, transcurrido un minuto, tendrá una anotación de su estado físico mediante una indicación entre F1 y F6 en la pantalla, en la que F1 es un nivel excelente y F6 es el peor nivel.

BODY FAT

Mide la tasa de grasa corporal pulsando en BODY FAT y sujetando con las dos manos los sensores de pulsación durante el parpadeo del cursor. La pantalla mostrará automáticamente su tasa, expresada en forma de porcentaje.

Para volver a la pantalla principal, vuelva a pulsar BODY FAT

Para entender mejor la tasa que aparece en pantalla, utilice la tabla siguiente para interpretar este dato.

	ATLÉTICO	BUENO	MEDIO	ELEVADO
HOMBRE	< 13%	13-25,9%	26-30%	> 30%
MUJER	< 23%	23-35,8%	36-40%	> 40%
SÍMBOLO DE CONSOLA	□	+	△	◇

UTILIZACIÓN DE SU VE 750

BMI

El BMI es una fórmula que tiene en cuenta su sexo, talla y peso para clasificarle en las siguientes categorías:

- < 18,5 Peso insuficiente
- 18,5 - 24 Peso correcto
- 25 - 29 Peso excesivo
- 30 - 34,9 Nivel 1 de obesidad
- 35 - 39,9 Nivel 2 de obesidad
- > 40 Nivel 3 de obesidad (obesidad de riesgo)

	SELECCIONAR	CONFIRMAR
Elija el usuario, de U1 a U9	UP/DOWN	MODE
Hombre o mujer mediante un símbolo	UP /DOWN	MODE
Edad	UP /DOWN	MODE
Talla en cm	UP /DOWN	MODE
Peso en kg	UP /DOWN	MODE

Una vez introducido el peso, los 4 iconos de MODO de entrenamiento empiezan a parpadear en la parte de arriba de la pantalla y le invitarán a elegir el MODO.

Si desea establecer los parámetros de los usuarios suplementarios o cambiar un grupo de parámetros existente, pulse durante un rato RESET para volver a la función de establecimiento de parámetros del usuario, si no está seleccionado su MODO de entrenamiento.

ALIMENTACIÓN ELÉCTRICA

Conecte la bicicleta a la red eléctrica e inserte 4 pilas R14 o UM-2 orientadas correctamente en el alojamiento previsto a tal efecto, por detrás de la pantalla.

PUESTA EN MARCHA DE LA CONSOLA

Pulse cualquier tecla o empiece a pedalear.

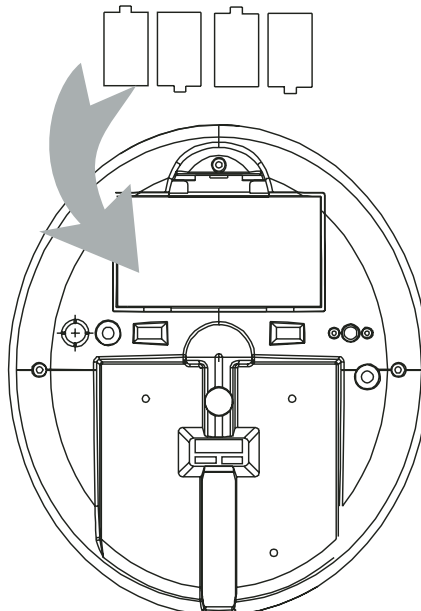
IMPORTANTE: RECOGIDA DE SUS PARÁMETROS

Tiene la posibilidad de establecer los parámetros de hasta 9 usuarios distintos con esta consola.

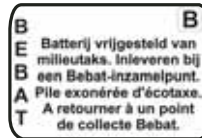
Los datos de los parámetros se guardan automáticamente en la memoria. Los parámetros son indispensables para que el aparato le proporcione medidas correctas y para que pueda adaptar el entrenamiento a sus necesidades individuales.

A partir de la primera puesta en servicio de la bicicleta, la pantalla le pedirá automáticamente sus parámetros y aparecerá en pantalla U1 parpadeando.

SUSTITUCIÓN DE LA PILA



1. Retire la tapa y coloque 4 pilas de tipo R14 o UM-2 en el alojamiento previsto a tal efecto en la parte posterior de la pantalla. Consulte la ilustración que se incluye más abajo.
2. Asegúrese de la colocación correcta de las baterías y de que tienen un contacto perfecto con los bornes.
3. Vuelva a colocar la tapa y asegúrese de que queda cerrada.
4. Si la pantalla es ilegible o sólo aparece una parte, saque las pilas, espere 15 segundos y vuelva a colocarlas.
5. Con un uso normal, la duración de la vida de las baterías es de unos dos meses.
6. Si saca las baterías, se borra la memoria del ordenador.
7. Deseche las pilas usadas en los lugares previstos a tal efecto.



RECICLAJE:

El símbolo «papelera tachada» significa que este producto y las pilas que contiene no pueden tirarse junto con los residuos domésticos. Hay que clasificarlos de manera selectiva y específica. Las baterías, así como el producto electrónico al final de su vida útil, hay que depositarlos en un espacio de recogida autorizado para reciclarlos. Esta valorización de tus residuos electrónicos permite la protección del medio ambiente y de tu salud.

SELECCIÓN DE SU MODO DE ENTRENAMIENTO

Puede elegir entre 4 MODOS de entrenamiento seleccionándolos con las teclas UP/DOWN y confirmar la elección con MODE. Las opciones aparecerán en la parte de arriba de la pantalla con los nombres de: «MANUAL, PROGRAMM, USER, TARGET H.R.»

MANUAL

Seleccione este MODO con U/DOWN y confírmelo pulsando MODE. El modo MANUAL le permite graduar manualmente la intensidad del entrenamiento, seleccionando:

La resistencia de frenado:

Se simboliza mediante la barra de resistencia parpadeante. Para elegir el nivel de resistencia deseado, utilice las teclas UP/DOWN. Hay 16 niveles de resistencia entre 1, el más flojo, y 16, el más fuerte.

A continuación, podrá fijar uno o varios objetivos de entrenamiento:

VALORES CUANTITATIVOS:

TIME Tiempos en minutos que dura el ejercicio

DISTANCE Distancia para recorrer

CALORIES Número calorías que desee gastar

VALORES OBJETIVO:

WATT Potencia de pedaleo proyectada

PULSE Frecuencia cardíaca proyectada

Para los 3 primeros objetivos, se trata de una cuenta atrás sencilla y el ejercicio se detiene al alcanzar el valor proyectado. Cuando se alcancen los objetivos sonará un bip.

Si se ajustan a 0, aumentarán con el ejercicio.

La potencia en VATIOS y la frecuencia cardíaca son valores proyectados que van a administrar automáticamente la resistencia de la bicicleta para permanecer siempre en el valor dado.

Para situarte en relación a un objetivo de frecuencia cardíaca, consulta la tabla «zona de ejercicios» que te informa con valores indicativos.

Tenga en cuenta que antes de practicar cualquier deporte debe consultarlo con un médico.

PROGRAM

Seleccione este modo con UP/DOWN y confírmelo pulsando MODE

Este modo le da acceso a los 12 programas automáticos de la bicicleta. Los pictogramas de la parte baja de la pantalla describen el perfil de esfuerzo de cada programa.

Una vez elegido el modo PROGRAM, aparece en la pantalla el primer programa «P1». Seleccione el que desee con las teclas UP/DOWN y confírmelo con MODE.

A continuación, puede determinar uno o varios objetivos de entrenamiento en la parte baja de la pantalla: tiempo, distancia, etc., para completar la sesión, utilizando MODE para seleccionar y UP/DOWN para determinar el objetivo. Inicie el entrenamiento pulsando ST/STOP.

Si la resistencia preseleccionada del programa es muy floja, puede aumentarla manualmente sin salir del entrenamiento con UP/DOWN

USER

La función USER le permite crear un programa individualmente que se añadirá a los 12 predefinidos.

Seleccione el modo USER con UP/DOWN y confirme pulsando MODE.

A continuación, elija la intensidad del segmento de perfil que está parpadeando con UP/DOWN y proceda con MODE al ajuste del siguiente segmento. Complete así su perfil de programa e inicie el entrenamiento pulsando ST/STOP. Observe que los objetivos elegidos en modo MANUEL aparecen en la parte baja de la pantalla. Para cargarlos, vuelva al modo MANUEL.

TARGET HEART RATE

Elija el modo TARGET HR para realizar un entrenamiento controlado por su frecuencia cardíaca con UP/DOWN y confírmelo pulsando MODE.

La resistencia se adapta automáticamente cada 30 segundos para que la frecuencia cardíaca se mantenga en los valores establecidos.

Para ello, deberá colocar las dos manos en los sensores.

La pantalla le pedirá a continuación que elija entre 3 niveles: 55%, 75% o 90% de la frecuencia cardíaca máxima. Elija el que desee con UP/DOWN y confírmelo con MODE si desea aprovechar una de las dadas; seleccione THR y vuelva a introducir el objetivo de frecuencia cardíaca máxima directamente en la parte baja de la pantalla.

Después, puede elegir un objetivo suplementario como el tiempo, la distancia, etc., con MODE

Para iniciar el programa, pulse ST/STOP

Para salir de un modo seleccionado con el fin de elegir otro, pulse brevemente RESET y accederá a la pantalla inicial.

La consola de la bicicleta se apagará completamente a los 5 minutos de inactividad.

Atención: Todas las medidas e indicaciones de esta consola son estimaciones y no se deben tomar, en ningún caso, como advertencias médicas.

PARTES DEL CUERPO TRABAJADAS

La bicicleta estática es una excelente forma de entrenamiento cardiológico. El entrenamiento realizado con este aparato sirve para aumentar la capacidad cardiovascular. Por ello, el usuario podrá mejorar su condición física, su resistencia y gastará calorías (actividad indispensable para perder peso junto con una dieta alimenticia). El aparato elíptico permite, en resumen, tonificar las piernas y los glúteos, así como la parte superior del cuerpo (busto, espalda y brazos). Los músculos de las pantorrillas y la zona baja de los abdominales también participan del ejercicio. Puede reforzar el trabajo de los glúteos pedaleando con un movimiento trasero.

UTILIZACIÓN

Si debuta, empiece por entrenarse durante unos días con una resistencia y una velocidad de pedaleo baja, sin forzar, y tomando si necesario tiempos de descanso. Aumente progresivamente la frecuencia o la duración de las sesiones.

Mantenimiento/Calentamiento: esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos.

Para un trabajo de mantenimiento que tiene a mantenerse en forma o a una rehabilitación, puede entrenarse todos los días durante una decena de minutos. Este tipo de ejercicio tenderá a despertar sus músculos y articulaciones o podrá ser utilizado como calentamiento en vista de una actividad física.

Para aumentar la tonicidad de las piernas, elija una resistencia más importante y aumente el tiempo de ejercicio.

Claro está, puede hacer variar la resistencia de pedaleo durante su sesión de ejercicio.

Trabajo aerobio para la puesta en forma: esfuerzo moderado durante un tiempo bastante largo (35 mn a 1 hora).

Si desea perder peso, este tipo de ejercicio,

asociado a un régimen, es la única manera de aumentar la cantidad de energía consumida por el organismo. Para esto, es inútil forzar más allá de estos límites. Es la regularidad del entrenamiento que permitirá obtener los mejores resultados.

Elija una resistencia de pedaleo relativamente baja y efectúe el ejercicio a su ritmo pero como mínimo durante 30 minutos. Este ejercicio debe hacer aparecer un ligero sudor sobre la piel pero no debe en ningún caso sofocarle. El tiempo del ejercicio, a un ritmo lento es el que solicitará a su organismo tomar su energía en sus grasas a condición de pedalear más allá de unos treinta minutos, tres veces a la semana mínima.

Entrenamiento aerobio para la resistencia: esfuerzo continuo durante 20 a 40 minutos.

Este tipo de entrenamiento tiende a un refuerzo significativo del músculo cardíaco y

mejora el trabajo respiratorio.

La resistencia y/o la velocidad de pedaleo es aumentada de manera a aumentar la respiración durante el ejercicio. El esfuerzo es más sostenido que el trabajo para la puesta en forma.

A medida de sus entrenamientos, podrá resistir este esfuerzo más tiempo, a un ritmo mayor o con una resistencia superior. Puede entrenarse al mínimo tres veces a la semana para este tipo de entrenamiento.

El entrenamiento a un ritmo más forzado (trabajo anaerobio y trabajo en zona roja) está reservado a los atletas y necesita una preparación adaptada.

Tras cada entrenamiento, dedique unos minutos a pedalear disminuyendo la velocidad y la resistencia para volver a la calma y llevar progresivamente el organismo al reposo.

GARANTÍA COMERCIAL

DECATHLON garantiza este producto piezas y mano de obra, en condiciones normales de utilización, durante 5 años para la estructura y 2 años para las piezas de desgaste y la mano de obra a partir de la fecha de compra, la del ticket de caja.

La obligación de DECATHLON en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DECATHLON.

Todos los productos para los cuales la garantía es aplicada, deben ser recibidos por DECATHLON en uno de sus centros autorizados, en porte pagado, acompañados de la prueba de compra suficiente.

Esta garantía no se aplica en caso de:

- Daño causado durante el transporte
- Mala utilización o utilización anormal
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DECATHLON
- Utilización a fines comerciales del producto concernido

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según los países y / o provincias

DECATHLON

- 4 BOULEVARD DE MONS - BP299 -
- 59665 VILLENEUVE D'ASCQ - Francia -

E S P A Ñ O L

C A R D I O - T R A I N I N G

CARDIO-TRAINING ENTRENAMIENTO

El entrenamiento cardio-training es del tipo aeróbic (desarrollo en presencia de oxígeno) y permite mejorar su capacidad cardio-vascular. En concreto, mejorará la tonicidad del conjunto corazón/vasos sanguíneos. El entrenamiento cardio-training transporta el oxígeno del aire respirado a los músculos. El corazón impulsa el oxígeno a todo el cuerpo y en especial a los músculos que trabajan.

LAS FASES DE UNA ACTIVIDAD FÍSICA

A Fase de calentamiento : esfuerzo progresivo.

El calentamiento es la fase preparatoria para cualquier esfuerzo. Permite que el practicante ESTÉ EN LAS CONDICIONES ÓPTIMAS para practicar su deporte favorito. Es un MEDIO DE PREVENCIÓN DE LOS ACCIDENTES EN TENDONES Y MÚSCULOS. Presenta dos aspectos : Puesta en forma del sistema muscular, calentamiento global.

- 1) La puesta en forma del sistema muscular se realiza en una sesión de estiramientos específicos que debe preparar para el esfuerzo : cada grupo muscular que entra en juego, las articulaciones que vas a trabajar.
- 2) El calentamiento global permite poner progresivamente en acción el sistema cardio-vascular y respiratorio, para permitir una mejor irrigación de los músculos y una adaptación mejor al esfuerzo. Debe ser la bastante largo : 10 minutos para una actividad de deporte de ocio, 20 minutos para una actividad de deporte de competición. Debe notarse que el calentamiento debe ser más largo : a partir de los 55 años, por las mañanas.

B Entrenamiento

El entrenamiento es la fase principal de su actividad física. Gracias al entrenamiento regular podrá mejorar su condición física.

- Trabajo anaeróbico para desarrollar la resistencia.
- Trabajo aeróbico para desarrollar la resistencia cardio-pulmonar.

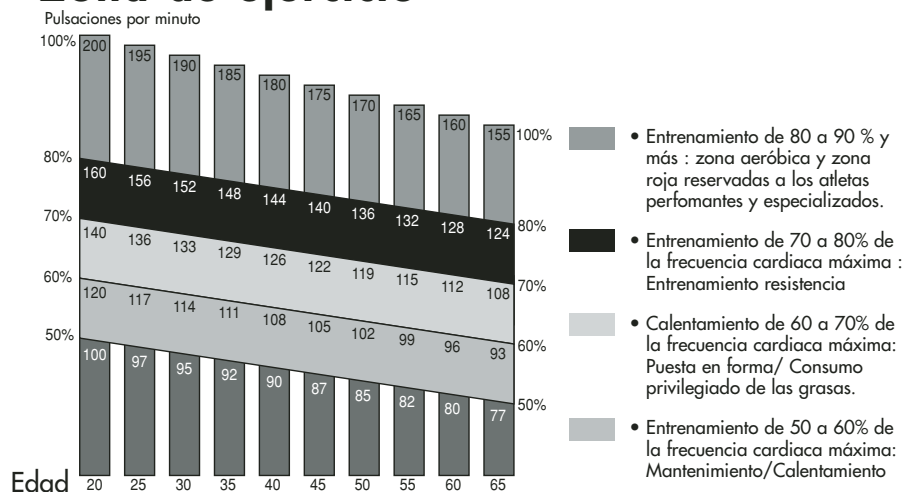
C Retorno reposo

Corresponde a la continuación de una actividad de intensidad baja. Es la fase progresiva de reposo. La vuelta al reposo asegura el retorno al nivel "normal" del sistema cardio-vascular y respiratorio, así como la adaptación del flujo sanguíneo y los músculos (lo que permite eliminar los contraesfuerzos de un ejercicio, como los ácidos lácticos cuya acumulación es una de las principales causas de los dolores musculares, es decir, los tirones y las agujetas).

D Estiramiento

El estiramiento debe seguir la fase de vuelta al reposo mientras las articulaciones están calientes, para reducir los riesgos de heridas. Estirarse después del esfuerzo : reduce al mínimo la rigidez muscular provocada por la acumulación de ácidos lácticos, estimula la circulación sanguínea.

Zona de ejercicio



AVISO A LOS USARIOS

La búsqueda de la forma siempre debe ser realizada de forma CONTROLADA.

Antes de iniciar una actividad física, no dude en consultar a un MÉDICO, sobre todo si : no ha practicado ningún deporte durante los últimos años, tiene más de 35 años de edad, no está seguro de su estado de salud, está siguiendo un tratamiento médico.

ANTES DE PRACTICAR CUALQUIER DEPORTE, ES NECESARIO CONSULTAR A UN MÉDICO.